陈德容 美肌王道

Beauty Skin

COAY Books

目录
Content

- 第1节：陈德容（1）（图）
- 第2节：陈德容（2）（图）
- 第3节：陈德容（3）（图）
- 第4节：陈德容（4）（图）
- 第5节：推荐序
- 第6节：自序
- 第7节：挥之不去的斑点、暗沉保养法
- 第8节：对抗肌肤杀手干燥问题的美肌法
- 第9节：陈德容对抗生理痘的美肌王道法
- 第10节：教你不可不知的美肌标签（1）
- 第11节：教你不可不知的美肌标签（2）
- 第12节：陈德容四季护肤宝点
- 第13节：德容爱用的卸妆品（1）
- 第14节：德容爱用的卸妆品（2）
- 第15节：德容爱用的卸妆品（3）
- 第16节：3分钟淋巴按摩出无瑕肌（图）
- 第17节：教你5分钟实现陶瓷肌（图）
- 第18节：陷阱：肌肤保养的误区（图）
- 第19节：了解肌肤构造，更好关爱自己
- 第20节：化妆水:皮肤保养秘籍现时放送
- 第21节：5分钟展现甜美颊和水嫩唇法
- 第22节：玉女派掌门人洗出陶瓷肌
- 第23节：改正小错误，轻松拥有好皮肤
- 第24节：陈德容教你都市美人卸妆术

第1节：陈德容（1）（图）

第2节：陈德容（2）（图）

第3节：陈德容（3）（图）

第4节：陈德容（4）（图）

第5节：推荐序

推荐序

著名导演

尤小刚

陈德容是典型的“窈窕淑女”，何谓淑女，除了貌美这一基本条件，更重要在一个德字，而德之核心，就是真诚，她的真字是让我印象最深的。

我们合作过《太祖秘史》和《大码头》，她饰演的是努尔哈赤刻骨铭心挚爱着的叶赫格格东哥，那份求死不成、欲爱不能的爱恋，打动了我，感动了亿万观众，此剧在内地、港台、北美火爆播出，德容的真情之功当属首。

她饰演的租界洋行大班之女，仗义挚爱的女大学生宋芳华，那一汪清澈的双眸，令人生怜难以忘怀，演员艺人惟有其真，方入人心。

德容是美女，更令人羡慕的是岁月的流逝惟有更增其美而毫无倦意，并且更挺拔、俊秀，即所谓“窈窕”，能保此美，更证明心美、心纯，方有此入境之后。

今天听说德容著书，论之心美甚为欣慰，以美貌、美艺、美德，入之于心，论说美技，真是快意之事也。论美各有其道，而我十分相信德容，书中一定是淑女倾谈，娓娓道来，有的是真话，悟的是真谛。我诚心祝愿，德容永远美丽，超群拔萃。

艺人好友

林志颖

记得与德容一起合作拍戏时，时常因为身处异地，天南地北，使得气候的变化不太容易掌握，不是特别冷，就是特别热，再加上古装戏，一身繁重的戏服、配件、妆发……现在想想，真的让人受不了。

其实我本身也会做一些例行保养，偶尔闲来会跟她稍作讨论、互换心得，你知道爱美是不分男女的，但直到听了德容的个人研究和秘方后，才发现自己多方面的不足，那时便觉得，如果她能将这些事与所有人分享，该有多好！

每回下戏后，总会看到德容独自耐心地卸妆，她坚决不让天气因素，对自己肌肤的品质有机可乘。我常想，或许那就是她始终能维持良好状态的原因吧，精神奕奕的，就算戏再怎么累、再怎么熬夜，她都不会有一丝松懈！

那就是我所认识的德容了，坚持、努力、有恒，多年来我们一起成长，每次碰面，她都是一贯的美丽，聪明，令人艳羡。你们可以说她丽质天生，但同样也不能忘记她后来的长久努力！我想这本她与大家分享的美容书

《美肌王道》，就是最好的证明了！

艺人好友

任贤齐

一直觉得德容就像是少女漫画里走出来的女主角，大大的眼睛，水汪汪地流转，温柔婉约的神情惹人爱怜，在拍戏的过程当中，她十分地投入，非常认真。令人好奇的是，超长的拍摄工作，睡眠时间又不是很充足，而且景点通常都在偏远的地区，为何每次开工时，她总是保持着良好的状态，皮肤吹弹可破！真不知是怎么保养的！听说德容要出书了，大家就有机会分享她的心情故事，还有她美丽的小秘密了！

艺人好友

张卫健

很多人的“第一次”都是宝贵的、难忘的！

我记得我第一次开车，是惊险的！第一次喝醉，是傻傻的！第一次牵女孩的手，是毛毛的！并不是她的手多毛，而是当时我汗毛直竖，紧张得很！

至于德容，她在我生命里的很多“第一次”当中，参与了其中一个，而且是非常重要的一个……第一次！

那一次合作的戏叫《江湖小子》。这部戏是我离开TVB后，在外面接的第一部戏。那时候的我在台湾地区，以至中国大陆，根本没什么知名度，而德容已经是一位炙手可热的女主角！说实在的，当初如果她说：“张卫健？！他……高嘛不够高、壮嘛不够壮、帅嘛马马虎虎、名气嘛更不用讲！那个老板，你给我找一个平均分高一点的男主角，那么这个戏我拍了！”只要她这样说一句，我肯定被判死刑的！

所以到了今天，我还是要跟她说一声谢谢，感谢她当年没有嫌弃我这个无名小卒！成就了我这个重要的第一次！

告诉大家一个秘密，当时那个感情生活一片空白，正是血气方刚，雄性激素极度丰富到几乎满泻的我，对着美丽的陈小姐，实在是充满了憧憬，不过最后还是不敢对她展开任何的“计划”，因为无论是当年或到了现在，都觉得她有种可远观而不能触碰的高傲气质！

始终觉得她的名字取得真好，德容德容……得天独厚的美好仪容！暂且搁笔，因为小弟要赶去拿条毛巾……口水掉下来了！

艺人好友

吴奇隆

德容——很多年前就从大银幕上认识的美女，柔弱、大眼、爱哭、文静是我对她的印象。直到去年拍摄电视剧《大码头》才真正接触，才开始从朋友的角度，去了解生活中的德容。

开始她是有距离的，总是一个人静静坐在角落，好像守护着自己领土的公主，任谁都无法逾越。当时我有点头疼，因为有许多感情戏，而我最怕就是冰山美人，不过从第一场戏开始她就让我刮目相

看。她敬业、专业，一点都不像第一次合作，那一刻开始我知道这一部戏值得我期待。

这个新朋友值得我尊重，慢慢地透过三个月的工作时间才看到：

原来她也有小孩的一面

原来她也有固执的一面

原来她也有体贴的一面

原来她也有生气的一面

原来她也有爱美的一面

可是都被多年专业的一面隐藏了。

这次她出书了，至少大家能多看到她银幕外爱美的那一面。

P.

S　其实有时让身边的人多了解你，你会更快乐

第6节：自序

身为女孩子，从小到大，同侪之间的话题，不外乎是发型、脸部及身材的保养，为了要皮肤白、为了漂亮，似乎要我们做什么都行，像大家时常听到的各式减肥法，成功或失败，坊间秘方或以讹传讹；又譬如说新闻中许多推陈出新的美容疗程、保养圣品……其实追根究底，还不就是女人体内的“迷恋美的癖性”在作祟。

现在虽然有越来越多男性，也同样追求良好的保养品质，开始学习保湿、抗晒、美白、遮瑕……开始学着向大众呈现自己好看、亮眼的一面，但毕竟男女之间，终究存在着一种极微妙的差异，那便是“目的”。

我们才是发自内心去爱“美”的人，不求其他……仅仅单纯为了展现美丽的真实的一面，也许有人较矮、有人肤色偏黑、有人体质偏寒，但总是能从中寻找、或创造出不同的美感，那便就是特色。

我本身就是对美近乎苛求的人，一直遵循着建立下来的保养节奏，每日的、每周的、针对换季的、针对各局部的……我希望能随时保有善意，包含外观与内在，那是互相呼应、影响的，人家说“相由心生”，只有这样，才能拥有“最确实的美”！

我也想和大家分享保养的心得，这些年来工作在外，总是得面临许许多多的挑战，更多的辛苦是大家不得而知的，但我愿意将它们一一记录下来，提供给大家参考，也希望有机会彼此能交流、互动，感谢每一位帮助我的人，为了爱美，我们一起努力不懈吧！

第7节：挥之不去的斑点、暗沉保养法

做好有效性美白保养

在无防备的状态下接受紫外线照射后，皮肤内麦拉宁色素的繁殖能力会异常增加，这也是黑斑、雀斑产生的主要原因。做好紫外线防护，除了涂抹防晒品、撑洋伞、戴帽子等措施之外，同时也要做好涂抹高美白效果精华液的美白功夫。

黑斑、雀斑问题的应对全攻略

卸妆

擦拭型的卸妆产品容易产生摩擦，造成黑色素沉淀，尽量避免使用，最好选择乳液状产品。

洗脸

为了让美白精华液更容易渗透到肌肤内，绝对要先好好彻底清洁污垢，但用力搓揉脸部肌肤可是NG的喔！

化妆水

选择维生素C诱导体的美白成分的化妆水，利用化妆棉拍打使用。

美容液

美容液也选择具有美白成分的产品，维生素C诱导体或是对苯二酚都是非常好的成分选择。

饮食

积极摄取维生素C，绝对禁止抽烟，因为那会消耗维生素C并且阻塞血液循环。

彩妆

隔离霜和底妆都挑选具有防晒效果的产品。

晒伤后赶快做好镇静和补充美白成分的工作，晒后就开始进行驱除黑斑对策！晒后赶快冷却镇静肌肤，并立即涂抹美白美容液!

利用冷毛巾冰敷3～5分钟，对于抗发炎是非常有效果的，或是涂抹一些凝胶状保养品也很OK！镇静肌肤后，利用化妆棉蘸满能抑制麦拉宁色素的美白化妆水＆美容液敷于脸上，像这样重复多次敷上美白化妆水和美容液，可意外获得超优的美白效果喔！

德容对抗斑点、暗沉的美肌王道法

虽然我的肌肤算是白皙，但我也还是会很在意斑点、暗沉的问题，尤其是出外景拍戏的时间一长，特别容易因为晒伤而产生斑点，所以我会选择一些具有修护功能的保养品来修护滋润肌肤，帮助肌肤再生功能而恢复原有的水嫩肤感。我非常爱用LA

MER海洋拉娜精华液来修护肌肤，因为LA

MER海洋拉娜精华液将满载深海海草酵素、深海蛋白质、多种天然植物精萃，输送至肌肤的最里层，让水分能够在细胞内自由进出，随时保有充裕的含水活性肤质，就如同开启了保养之门一样，细胞可以更彻底地吸取养分，深度滋养肌肤。

第8节：对抗肌肤杀手干燥问题的美肌法

长时间处于空调房内和受到紫外线照射是非常容易让肌肤的水分流失的，也因此会降低肌肤防御机能而产生各种问题，这时需要彻底做好保湿来还原充满润泽感的原有肌肤。千万不要因为干燥而过度涂抹乳霜或是油类产品，因为残留于肌肤上的油膜会阻碍水分吸收，只要使用精华液之后，在特别干燥的部位稍微涂抹一点乳液或是乳霜即可。

肌肤产生干燥的原因

水嫩肌肤的结构状态是细胞间脂质与细胞之间会紧密地连结在一起，来防止角质层内部的水分流失，相反的，水分不充足的肌肤状态是细胞之间留有空隙，让水分非常容易流失，因而防护机能也跟着降低，对外界刺激的抵抗力锐减！

什么是水嫩肌肤？什么是干燥肌肤？

水嫩的肌肤：细胞与细胞间脂质非常规则地的层层排列，细胞内的天然保湿因子(NMF)和细胞间脂质能将肌肤的滋润度KEEP住。

干燥的肌肤：角质细胞萎缩，细胞之间产生空隙，角质层内部的水分容易被蒸发，天然保湿因子(NMF)也大幅度减少。

干燥肌肤问题的应对全攻略

卸妆

建议使用温和的乳液卸妆品，为预防干燥避免使用油状或是乳霜状的产品。

洗脸

在手心充分搓揉出泡沫，利用泡沫包覆住脸来温和洗净。

化妆水

充分涂抹保湿效果高的化妆水，最好使用添加了透明质酸等保湿成分的产品。

美容液

美容液也建议使用添加了透明质酸的产品，干燥状况特别严重时可利用化妆棉来敷脸保湿。

饮食

除了维生素A以外，也多摄取动物性脂肪，因此减肥常常会导致肌肤更干荒喔！

彩妆

避免使用会吸收肌肤水分和油分的蜜粉，底妆最好使用粉底液之类的化妆品。

最容易发生干燥的地方

即皮脂分泌较少或是容易干燥的部位，在还没有产生干燥之前就先切实做好保湿工作！

a眼周围皮肤较薄，属于特别容易干燥部位，可利用化妆棉来敷脸保湿。

b颧骨部位容易被空调吹干和受到紫外线的伤害。需要做好万全的紫外线防护措施。

c嘴周围经常会有许多表情和动作，并且皮脂分泌较少，是容易产生干燥的明显之处，需要切实做好保湿。

德容对抗干燥的美肌王道法

肌肤一遇到干燥现象时我就会立刻为肌肤加强保湿，工作完毕后回到家，会利用洗澡时间敷上冲洗式的面膜，洗澡时浴室内的满满蒸气可是帮助肌肤吸收保养成分的最大帮手，之后，我还会再敷上保湿面膜以加强水分的吸收。在上妆前我也会敷上面膜5分钟，再次补强肌肤的水分。

另外，我也常用SUISSE

PROGRAMME

的生肌活肤保湿精华，成分包含多种蛋白质、蛋白酶及保湿因子等复合物，不仅能提供深层保湿，并有抚平细纹的功效。

第9节：陈德容对抗生理痘的美肌王道法

切实掌握生理周期和肌肤状况！

从排卵开始到生理期结束，因受到体温提升和雄性激素（促进皮脂分泌）的影响，常常让痘痘状况更加恶化，其实生理周期和肌肤状态有着密不可分的关系，就好好把握住这个周期循环做好保养吧！

生理周期和雌性激素的关系

黄体期

黄体素增加时就会加速皮脂分泌，容易冒出痘痘或是让痘痘问题更加恶化，

同时浮肿、暗沉、黑斑等状况也非常容易出现，此时最需要做好双重洗脸来彻底洁净肌肤上多余的皮脂，肌肤经常维持在清洁状态。

月经期

皮脂分泌量降低，肌肤容易干燥，此时由于体温些微降低的关系，手脚容易感觉冰冷，生理期间要特别注意贫血问题。虽然此时不易有痘痘问题产生，但容易因为干燥问题而让肌肤有干荒的困扰，记得要切实做好保湿保养。

卵胞期

受到能抑制皮脂分泌旺盛的卵胞激素增加的影响，肌肤纹理会特别细致，肌肤也处于较安定状态，气色感觉较佳，上妆效果也会提升许多，当然也是保养效果最佳时刻。

德容对抗生理痘的美肌王道法

生理期因为激素引起的反应，难免都会有痘痘问题产生，虽然避免不了，我建议此时最好的方式就是多注重清洁动作，不要让痘痘问题恶化下去。在饮食方面我也会多喝些绿豆汤，因为绿豆汤有清热解毒的功效，另外，我也会补充喝AVON的健康饮品。

第10节：教你不可不知的美肌标签（1）

美肌标签01：了解肌肤状况是通往美肌美人的快捷方式！

在每位女性心中都深藏着的愿望就是“渴望肌肤一直停留在最美丽年轻的状态下，最好能永不改变”！想要拥有心目中完美的美丽肤质，但是否又很烦恼不知该如何做好哪些保养动作?其实女性的肌肤会随着年龄、季节、生理周期等的改变而产生变化，其中最重要的关键，就是先好好掌握住自己现在的肌肤状况，了解状况后再切实做好最必要的保养步骤。那么我们就从仔细观察自己肌肤状态先来开始进行吧！

是否察觉到“最近分泌的油脂好像比平常还要多”或是感觉到“肌肤比平常还要干涩”等等，不论发生何种不同变化，自己的肌肤转变可是随时都要好好仔细观察！先正确地掌握清楚自己的肌肤状态，绝对是通往美肌之路的首选喔！千万不要再忽略自己的肌肤状态而胡乱保养了。第一步就是了解正确的肌肤常识，再选择对的保养方式，其实只要遵循这样的简单顺序，不论是谁都能轻松拥有完美的理想肌肤！首先我们就回到最基本的常识“了解肌肤”开始着手进行吧！

美肌标签02：美肌关键就在28天的代谢周期！

你的肌肤每天都是这样在产生变化的喔！

肌肤的构造1

人的皮肤主要可分为三大层。第一层是表层，可隔离阻止外界刺激，主要作用是防护身体；第二层是真皮，可将养分运送至表皮，维持肌肤滋润及弹性；第三层是皮下组织，主要结构是脂肪组织和血管。

新陈代谢周期2

真皮层内的基底层会再生新的表皮细胞，而这些新的表皮细胞会慢慢往上推挤生长，让原有的老废细胞自然脱落，像这样的循环周期

就称之为“新陈代谢”，一般来说这样的循环周期需要进行28天。

角质防护机能3

角质层的主要功能是防护肌肤不受外界刺激，并保持肌肤内部的水分不流失，但一旦水分不充足时，就会失去正常运作的机能，此时肌肤会因此出现各种问题。

想要了解肌肤的构造，可以记好以下这些key　word

美肌POINT

表皮

一般我们称之为肌肤的部位，厚度约2mm，主要是防护肌肤不受外界刺激。

角质层

外在表皮的最外层，防止外界有害物质入侵，保持肌肤内部水分。

真皮

在表皮之下，主要功能细胞是再生纤维芽母细胞和胶原蛋白，是肌肤弹性和水嫩的来源。

纤维芽细胞

在真皮层内，可再生出能维持肌肤弹性的胶原蛋白、弹性蛋白与透明质酸等。

弹性蛋白纤维

由纤维芽母细胞孕育而生的弹力纤维，支撑胶原蛋白维持肌肤的弹性。

皮脂腺

分泌皮脂的腺，多分布于额头、鼻子等T字部位，身体则多分布于胸部与背部上。

角质层以下的表皮

分为颗粒层、有棘层、基底层，基底层分裂出基底细胞而再生出新的表皮细胞。

麦拉宁层（生发层）

基底层内的色素细胞，会因受到紫外线照射或刺激而产生活性，是生长黑斑的源头黑色素。

汗腺

分泌汗水。

透明质酸

填充于胶原蛋白纤维间的空隙，维持真皮层内的滋润，也是非常有名的美容成分。

细胞间脂质

位于角质层内，主要是连结细胞。干燥性肌肤或敏感性肌肤，常常都是因为细胞间脂质不足而产生。

胶原蛋白纤维

在真皮层内支撑肌肤的纤维状蛋白质，就如同橡皮筋般维持着肌肤弹性，随着年龄增长弹性也会逐渐流失。

美肌标签03：卸妆→洗脸→化妆水→精华液→乳液、乳霜TIPS

第11节：教你不可不知的美肌标签（2）

保养STEP1：卸妆

脸上长时间带着妆时，会让彩妆和皮脂在肌肤上产生氧化作用，因此非常容易引起多种困扰问题，如果没有必要就立刻卸除脸上的彩妆吧！

1准备好方便卸妆的动作

为了让脸部肌肤的每个角落都可以彻底清洁干净，先将头发全部盘起，用香皂把手洗干净。卸妆前千万别忘记做好手的清洁功夫喔！

2首先彻底卸除重点彩妆

EYE

MAKE

将化妆棉或是棉棒蘸满卸妆液，小范围地以横向方式轻轻擦拭干净。

MASCARA

将化妆棉蘸满卸妆品或是专用的眼唇卸妆液，并包覆住睫毛，由睫毛根处往睫毛前端方向轻轻擦拭。

LIP

以指腹画圆圈方式将卸妆液轻轻溶于唇部。唇是非常脆弱的地方，千万不可用力搓揉！

3用轻柔方式溶于全脸

取适量的卸妆品，分别放置于额头、脸颊、鼻头、下巴部位。先从额头开始，其次脸颊和鼻子，最后是下巴，分别以画螺旋方式轻轻搓揉洁净。

4利用温水冲洗

彩妆污垢浮出肌肤表面后，利用32～38℃的温水彻底冲洗干净。千万不可用力搓揉，轻轻冲洗是最基本要件喔！

美肌标签04：不可不知的肌肤保养常识

1化妆水一定要在洗完脸后赶快使用！

洗完脸后的肌肤非常容易蒸发水分，绝对要赶快补充保湿！

洗完脸后皮脂和天然保湿因子会减少，肌肤上水分非常容易蒸发，必须要立即保湿，在肌肤水分未流失之前就先赶快做好补给工作。

2脸上的肌肤最薄的地方就在眼周围！

眼周围肌肤非常薄弱，它的厚度只有其他部位的1/3，并且皮脂腺和汗腺非常少，因此特别容易产生干燥问题。

3脖纹是枕头、干燥、姿势所造成的！

不好的枕头和不正确的姿势都是加深脖纹的主因！

不自然的动作容易加深纹路，习惯长时间低头的人就容易产生脖纹，因此除了脸部保养外，脖子部位的保养也是非常重要的！

4 只含有水分的喷雾反而只会增加肌肤的干燥而已！

只含水的喷雾会夺走肌肤内部的滋润，因为单纯的水分会被蒸发，而在蒸发过程中会连同肌肤内部的滋润也一起带走，反而只是让肌肤感觉更干荒而已。真的要使用喷雾水的话，建议多使用化妆水比较好！

5 化妆棉真的会伤害肌肤吗?！

只要化妆棉充分蘸满水分，就不会有任何问题！

干的化妆棉容易摩擦伤害肌肤，只要蘸满水分来使用的话就完全没有问题，但是太过用力擦拭可是NG的喔！

6 用舌头舔嘴唇，其实嘴唇只会变得更干！

越舔就越容易夺走水分！

不具有保湿效果的水分在蒸发过程中反而会带走肌肤内部的水分，最好的保湿方式就是使用护唇膏来保养。

7 即使大量喝水也不一定能滋润肌肤！

喝过量的水很有可能反而造成身体冰冷和肌肤浮肿的现象。

千万不要误认为大量喝水就可以马上滋润肌肤，有时候反而只是让身体更加寒冷和增加肌肤浮肿而已，想要滋润肌肤，最基本的还是来自于做好保养功夫。当然适量地补充肌肤水分也是不可少的！

第12节：陈德容四季护肤宝点

德容会依照不同季节更换不同保养方式！

肌肤在夏季会特别感觉黏腻不舒服，在冬季则会有干燥、发痒的情况等，告诉你，其实这些都是肌肤的正常变化。那为何德容的肌肤在一整年当中，不论任何季节都可一直维持在绝佳的肤质状态?！这是因为德容会随着季节变化更换对应的保养方式，就让德容来说明如何让你轻松脱离季节性的肌肤困扰吧！

春季的肌肤容易有以下情况产生

1.容易冒出粉刺、痘痘

2.偶尔感觉肌肤有点发痒

3.容易长出黑斑、雀斑

因此可以有以下的肌肤保养方式

在春季更需要防御紫外线＆彻底保湿！！

感觉特别干燥的部位可以敷上化妆棉来加强保湿。一进入3月后虽然天气还有些凉，但紫外线的强度却是突然暴增，这时绝对要做好万全的紫外线预防措施。

春季肌肤的洗脸

过剩的皮脂和春风带来的灰尘污垢都容易引起多种肌肤问题，回家后以双重洗脸方式彻底卸妆和洁颜。

春季肌肤的滋润

春季肌肤最大的特色就是干燥部位和滋润部位容易混合在一起，建议在感觉特别干燥的肌肤部位，可以使用含有透明质酸成分的化妆水＆美容液来加强保湿。

夏季的肌肤容易有以下情况产生

1.容易流汗而脱妆

2.毛孔明显变粗大

3.经常呆在空调房中令肌肤干荒

4.容易冒痘痘

因此可以有以下的肌肤保养方式

日晒后一定要立即镇静＆保湿！

日晒过后利用冰毛巾敷脸来镇静肌肤，并且立即加强保湿工作。长期呆在空调房中肌肤容易干燥，极力推荐随时随身携带保水喷雾来补充水分。

夏季肌肤的洗脸

在夏季，肌肤容易堆积皮脂和污垢，因此需要确实做到双重洗脸步骤，避免肌肤温度提高，洗脸过后最好再以冷水充分冲洗一次。

春季肌肤的滋润

容易受到空调吹风的部位，在保养时需要特别重复涂抹美容液，在容易产生黏腻的部位只需要用化妆水蘸湿化妆棉拍打收敛毛孔即可。

秋季的肌肤容易有以下情况产生

1.肌肤看起来暗沉

2.容易感觉没有弹性

3.容易多出小细纹和斑点

4.肌肤容易干荒

因此可以有以下的肌肤保养方式

给疲劳肌肤充分补给养分！

为摆脱夏季的疲劳肌肤，可使用能促进肌肤血液循环＆增加新陈代谢的热毛巾来进行敷脸，为预防黑斑和细纹产生，建议使用含有维生素C诱导体成分的美容液。

秋季肌肤的洗脸

经过酷热的夏季后，皮脂分泌量减少，肌肤容易急速变干燥，为避免油分被过度清洗掉，洗脸时温和洁净即可。

秋季肌肤的滋润

感觉特别干燥的情况出现时，可用高保湿效果的化妆水来替换使用，眼周围特别容易干燥部位也经常性地以化妆棉敷上来加强保湿。

冬季的肌肤容易有以下情况产生

1.肌肤失去光泽，感觉干燥

2.小细纹很容易产生

3.肌肤感觉干痒

4.脸上油脂分泌旺盛但脸颊却干得可怕

因此可以有以下的肌肤保养方式

一年当中最需要加强保湿的时刻！

冰冷的双手会大大减低保养的功效，保养之前先将手温热。特别容易干燥部位建议可使用蘸满美容液的化妆棉当面膜敷，约敷5分钟左右。

冬季肌肤的洗脸

卸妆品先放置于手心中温热后再使用时，会更容易将彩妆&污垢洗净，洗脸时动作一定要温柔，千万不可用手搓揉！

冬季肌肤的滋润

利用化妆棉各蘸湿化妆水和美容液来交替敷脸，加强保湿效果，彻底击退干燥！对于在意的细纹部位，建议使用含有维生素C的美容液来保养肌肤。

第13节：德容爱用的卸妆品（1）

*JURLIQUE抗氧化洁肤胶

200ml

富含天然植物的抗氧化成分，可预防外在不良因子对肌肤的伤害。

德容爱用的原因

质地相当清爽，我常常会在夏季肌肤皮脂分泌旺盛的时候使用。

*SUISSE

PROGRAMME

缓纹活颜洁肤乳

200ml

质地相当细滑润泽，在彻底卸除化妆品与清除污垢的同时，还能去除肌肤表面的老化角质，让肌肤获得天然光采，展现青春气息。

德容爱用的原因

可使用纸巾或是温水来洁净，非常方便使用，触感温和不刺激，洁净后的肌肤就像丝绸般光滑细致。

德容爱用的洗脸品

*METHODE

SWISS柔滑洁肤泡泡

150ml

质地细柔的泡沫状洁面乳，含有维生素B5和生物多糖物质，能温和地清除脸上的污垢，同时保持肌肤原有的滋润和水分。

德容爱用的原因

可直接按压出慕斯状的丰富泡沫，使用上很方便：不用再另外搓揉出泡泡就可立即用在脸上了！

*JURLIQUE洋甘菊玫瑰浓缩水疗精

50ml

含植物萃取精华，可软化老废角质，保持肌肤平衡，可彻底清除毛孔内深层污垢，适合干性、受损、敏感肌肤使用。

德容爱用的原因

我的使用小撇步是：先加4～6滴于温水中，用热毛巾浸湿按敷脸部数次来做深层的毛孔洁净保养，每周约做1～2次。

*JURLIQUE深层洁肤霜

125ml

100%天然植物萃取，号称是JURLIQUE的“发亮霜”，深层洁净肌肤，预防产生粉刺，温和去除老废角质，它所含有的天然燕麦成分能激励肌肤，改善无光泽、粗糙暗沉的肌肤，使其恢复明亮。

德容爱用的原因

因为是全天然的植物成分，能非常温和地洗净肌肤，在换季的过敏时期也可安心使用。

德容爱用的化妆水

*SUISSE

PROGRAMME

缓纹活颜嫩肤水

200ml

能改善肤质，带给肌肤水嫩的清新触感。

德容爱用的原因

把它当作洁肤的最后步骤来使用，能帮助清除脸及颈部残余的不洁物质，使用后肌肤会变得更紧致滑嫩喔！

第14节：德容爱用的卸妆品（2）

JURLIQUE精纯玫瑰露

100ml

含天然植物成分，可保湿滋润与平衡肤质，可随时喷洒全脸补充保湿。

德容爱用的原因

在妆后轻轻喷于脸部有非常好的定妆效果。长时间待在空调房时可随时使用来补充肌肤水分。

德容爱用的精华液

*SUISSE

PROGRAMME

缓纹提升活颜液

30ml

蕴含紧肤、抗皱、防止老化与高效保湿成分，能紧实细胞排序，高浓度配方，不含油分，能改善肌肤自然修复的能力，回复弹性，独有的BCC生物活力细胞复合物，结合六角缩氨酸及抗氧化物能舒缓真皮层因表情引起的细胞紧缩与抚平深陷的纹路，使肌肤瞬间变得柔滑细致。

德容爱用的原因

虽然价格不便宜，但是对抗表情纹效果非常好。使用时触感清爽并且完全无油分，即使重复多涂几层在肌肤上也不会增加负担。

*JURLIQUE

再生细胞胶

30ml

含丰富植物胶原蛋白微细分子，肌肤容易吸收，是全效型的美容圣品，能保湿紧致肌肤，同时抚平脸部皱纹。

德容爱用的原因

不但能有效对抗细纹还同时兼具高保湿效果，有时在化妆水之后，只涂上这种就能达到理想的保湿效果了喔！

德容爱用的乳液

*SUISSE

PROGRAMME缓纹轮廓紧实精华乳30ml

以独特的紧致肌肤复合物为基础，能改善脸部与颈部肌肤的老化现象。

德容爱用的原因

有时当作按摩乳来使用，可帮助紧实肌肤，并且使用时脸和颈部能同时一起保养，非常方便！！

*JURLIQUE超敏感日间保湿嫩肤乳液

100ml

清爽不油腻，可迅速被肌肤吸收，能快速安抚红肿、发炎的敏感肌肤。

德容爱用的原因

在季节变化或是到外地拍戏容易引起肌肤过敏时，可先当作急救的镇静舒缓品。

德容爱用的乳霜

*雅芳新活海洋元素

50ml

配入海洋元素，能增加肌肤表皮的活力，加强防护力，另含有冰原修护因子，会自动地搜寻受损部位，并加以修护肌肤。

德容爱用的原因

长期熬夜拍戏之时，肌肤抵抗力降低因而容易受损，为了帮助肌肤快速恢复活力，睡前都会涂上直接入睡，当作夜间的修护面膜来使用。

*雅芳新活胶原逆转精华

50ml

严选东方植物“一采植物精萃”和添加西方科技“抗糖化因子”，能修护胶原蛋白，预防松弛与暗沉，并深入肌肤底层有效作用，恢复肌肤弹性与透亮。

德容爱用的原因

在冬季肌肤容易干荒时特别爱用，除了能改善特别干燥部位之外，还能让冬季暗沉的肌肤立即恢复原有的弹性和光泽。

第15节：德容爱用的卸妆品（3）

陈德容：保养品也能吃出好肌肤

*雅芳康采青春精华升级版

10ml×30瓶/盒

严选日本独家配方“AK株”纳豆菌发酵液，每天一瓶可恢复青春泉源。

德容爱用的原因

日本人爱纳豆是因为里面含有丰富的异黄酮，除了能提升肌肤光滑度以外，我也极力推荐给更年期妇女当作补充雌性激素的营养品来使用喔！

*SIYLVA喜儿法酵素粉

5g×60包/1盒

内含天然综合酶、有益菌、蓝藻。可调整体质,轻松每一天,帮助消化,为保持体态加把劲。

德容爱用的原因

喜儿法真的是我外出拍戏时的最佳帮手，食用之后排便变得很顺畅喔!早晚各一包，调整体质，帮助消化，解决了很多问题，不但使体态轻盈，而且看起来脸色更好，更漂亮；而且携带、食用都很方便。

*AVON康采胶原C-EX饮品

60ml×12瓶/盒

含有双倍更容易吸收的远洋深海胶原蛋白，抗氧化的维生素C及蜂王浆，以及能促进新陈代谢的养颜珍珠粉与复合氨基酸。添加了水解型透明质酸(俗称玻尿酸)与植物性保湿精华，提供了高吸收率的肌肤保湿元素。

德容爱用的原因

建议每天可喝1～2瓶，我会随时饮用来补充肌肤的能量，而且冰凉后更好喝。这就是我喝出一身水嫩肌肤的最大秘招。

*AVON康采纤畅冻饮

10g×30袋

来自美国蒙大拿州的50种植物纤维，100%纯净。增加饱足感，帮助维持消化道机能，使排毒顺畅，做好体内环保。采用的有机谷类及果实经过国际USDA有机组织认证通过，最佳质量保证。口感类似冻饮，香醇白葡萄口味。

德容爱用的原因

很多肌肤问题常常都是排便不畅所引起。因此我喝纤畅冻饮将身体内的垃圾清光光,帮助体内毒素排出,让肌肤能一直维持在水当当的状态。建议可以每日食用1袋，以40℃以下的水冲泡,如果用果汁冲调350ml口感会更好喔!

*明治(MEIJI)AMINO

COLLAGEN

胶原蛋白粉

28天份

日本超人气的美容饮品,销售量高居不下！2004年、2005年连续两年蝉连同类产品销售量的第一名。最新销售量已破250万罐！新一代速溶配方，不论放入热饮、冷饮，都能快速溶解。含有萃取自鱼类的胶原蛋白，不含砂糖，一匙7g仅含热量27kcal，一天一匙(7g)，即可摄取到

5000mg的胶原蛋白，

轻松简单达到美肌效果哟！

德容爱用的原因

这是我维持美丽&年轻肌肤的新习惯，重点就是每天一杯，一杯一匙，而不是一天喝很多杯喔!可以每天睡前喝或是每天早上喝，最好时间固定!这是非常好的美容食品而非药品，所以不会和其他的食物相冲突，让我可以非常放心地饮用。每天饮用,经过28天后会发现肌肤的水亮度真的明显提升！

第16节：3分钟淋巴按摩出无瑕肌（图）

只要花3分钟时间的按摩，就可达到完美无瑕肌！！

德容：我在每天晚上例行的脸部肌肤保养中，会多加一道按摩程序，一方面可以促进保养成分吸收，另一方面也为肌肤进行有氧运动，只要这样就可以得到意想不到的好效果喔！

*化妆水按摩，抢救沙漠肌

只要利用保湿度高的化妆水，就能每日进行脸部轻SPA按摩喔！在涂化妆水的同时，进行1分钟按摩，就能让肌肤每天一点一滴地变好。就像是帮肌肤做运动一样，每天适当且持续地唤醒肌肤，就能让肌肤代谢状况逐渐好转。在任何保养程序后，以温热的手掌服贴脸部1分钟，绝对会让保养效果加分！

*促进血液循环，创造明亮肌

●

使用左、右手的中指与无名指指腹，先从脸颊、下巴部分开始。

●

依序从下巴、嘴角及鼻侧，由下往上以画圆方式按摩，并将所有按摩力道往耳珠前方的部位集合。

●

眼周以无名指往太阳穴部位轻轻滑过即可。

●

额头部位，则由上方以画圆方式，往太阳穴集中就可以了。

提到按摩对于肌肤的好处，最容易让人联想到的就是促进血液循环，尤其利用活肤按摩霜按摩后，能为脸部肌肤带来健康的亮泽感。也许有人会觉得使用按摩霜好像太油腻，其实透过产品成分及按摩技巧，反而可以调整肌肤油水平衡，带走脸上过氧化的皮脂，同时补给滋润成分，让肌肤比较不容易过度分泌油脂。切记，力道要轻柔而持续，而不是用指尖猛推喔！

*淋巴排毒按摩，拒绝毒素滞留

●

藉由拇指与食指弯曲关节处，轻轻夹捏皮肤进行刺激，能让效果更好。记住，夹捏时不只单纯夹表皮的肉，也要夹捏到骨头筋肉才有效。

●

额头部分眉上方的按摩，也是拇指与食指弯曲，从眉头往眉尾推开，往太阳穴方向捏按，力道一定要轻柔，以免过度拉扯肌肤。

如果淋巴循环不畅，脸部便容易累积毒素，最常出现水油分泌失调现象，也容易产生角栓与痘痘。排毒的按摩手法与促进血液循环的按摩手法不同，排毒按摩得先确认淋巴结位置，让淋巴循环顺畅才能与毒素说再见。执行淋巴按摩时最好看着镜子进行，明确找到淋巴结，配合按摩手法，才能真正达到排除毒素的按摩目的。

第17节：教你5分钟实现陶瓷肌（图）

现代女性对于肌肤的质感要求逐渐提高，不但希望滑嫩，还要光泽、细致、好气色，还希望肌肤看起来像陶瓷一般平滑细嫩，又像水晶一样清透有光泽，这就是“陶瓷肌”产生的原因。什么叫做“陶瓷肌”？简单地就是，说试着把这几季流行的雾光质感＋零毛孔的字眼串成肌肤的实际画面，让肤色均匀一致，肌肤纹理细到几乎看不到，具有强效遮瑕效果，肌肤整体呈现雾柔白皙如陶瓷般无瑕完妆感的底妆。

德容向来认为美就是要美得有质感，而陶瓷肌正是底妆极致质感的表现，所以一直热衷于研究如何才能化出一个完美的陶瓷肌底妆。以下是德容的快速完妆的小撇步，提供给各位爱美的美人儿，大家一起来研究。

将隔离霜均匀涂抹全脸

隔离霜先从脸部面积较大的颊部开始，均匀涂抹全脸，眼周下方和鼻翼两侧等细微部位也要仔细涂抹均匀。

以粉饼来调整肌肤均一的质感

上粉底时利用海绵由内向外顺滑方式涂抹。

利用大粉刷再刷一次

利用大粉刷沾取粉饼，这次由外侧开始向内刷，再重迭刷一次粉饼于肌肤上。

珍珠光泽蜜粉加强于打亮部位

以粉扑沾取蜜粉，轻拍在T字和C字部位以及下巴处，另外，锁骨部位也可自然地轻轻沾扑一些。

第18节：陷阱：肌肤保养的误区（图）

1化妆水一定要在洗完脸后赶快使用！

洗完脸后的肌肤非常容易蒸发水分，绝对要赶快补充保湿！

洗完脸后皮脂和天然保湿因子会减少，肌肤上水分非常容易蒸发，必须要立即保湿，在肌肤水分未流失之前就先赶快做好补给工作。

2脸上的肌肤最薄的地方就在眼周围！

眼周围肌肤非常薄弱，它的厚度只有其他部位的1/3，并且皮脂腺和汗腺非常少，因此特别容易产生干燥问题。

3脖纹是枕头、干燥、姿势所造成的！

不好的枕头和不正确的姿势都是加深脖纹的主因！

不自然的动作容易加深纹路，习惯长时间低头的人就容易产生脖纹，因此除了脸部保养外，脖子部位的保养也是非常重要的！

4 只含有水分的喷雾反而只会增加肌肤的干燥而已！

只含水的喷雾会夺走肌肤内部的滋润，因为单纯的水分会被蒸发，而在蒸发过程中会连同肌肤内部的滋润也一起带走，反而只是让肌肤感觉更干荒而已。真的要使用喷雾水的话，建议多使用化妆水比较好！

5 化妆棉真的会伤害肌肤吗?！

只要化妆棉充分蘸满水分，就不会有任何问题！

干的化妆棉容易摩擦伤害肌肤，只要蘸满水分来使用的话就完全没有问题，但是太过用力擦拭可是NG的喔！

6 用舌头舔嘴唇，其实嘴唇只会变得更干！

越舔就越容易夺走水分！

不具有保湿效果的水分在蒸发过程中反而会带走肌肤内部的水分，最好的保湿方式就是使用护唇膏来保养。

7 即使大量喝水也不一定能滋润肌肤！

喝过量的水很有可能反而造成身体冰冷和肌肤浮肿的现象。

千万不要误认为大量喝水就可以马上滋润肌肤，有时候反而只是让身体更加寒冷和增加肌肤浮肿而已，想要滋润肌肤，最基本的还是来自于做好保养功夫。当然适量地补充肌肤水分也是不可少的！

第19节：了解肌肤构造，更好关爱自己

1化妆水一定要在洗完脸后赶快使用！

洗完脸后的肌肤非常容易蒸发水分，绝对要赶快补充保湿！

洗完脸后皮脂和天然保湿因子会减少，肌肤上水分非常容易蒸发，必须要立即保湿，在肌肤水分未流失之前就先赶快做好补给工作。

2脸上的肌肤最薄的地方就在眼周围！

眼周围肌肤非常薄弱，它的厚度只有其他部位的1/3，并且皮脂腺和汗腺非常少，因此特别容易产生干燥问题。

3脖纹是枕头、干燥、姿势所造成的！

不好的枕头和不正确的姿势都是加深脖纹的主因！

不自然的动作容易加深纹路，习惯长时间低头的人就容易产生脖纹，因此除了脸部保养外，脖子部位的保养也是非常重要的！

４只含有水分的喷雾反而只会增加肌肤的干燥而已！

只含水的喷雾会夺走肌肤内部的滋润，因为单纯的水分会被蒸发，而在蒸发过程中会连同肌肤内部的滋润也一起带走，反而只是让肌肤感觉更干荒而已。真的要使用喷雾水的话，建议多使用化妆水比较好！

５化妆棉真的会伤害肌肤吗?！

只要化妆棉充分蘸满水分，就不会有任何问题！

干的化妆棉容易摩擦伤害肌肤，只要蘸满水分来使用的话就完全没有问题，但是太过用力擦拭可是NG的喔！

６用舌头舔嘴唇，其实嘴唇只会变得更干！

越舔就越容易夺走水分！

不具有保湿效果的水分在蒸发过程中反而会带走肌肤内部的水分，最好的保湿方式就是使用护唇膏来保养。

７即使大量喝水也不一定能滋润肌肤！

喝过量的水很有可能反而造成身体冰冷和肌肤浮肿的现象。

千万不要误认为大量喝水就可以马上滋润肌肤，有时候反而只是让身体更加寒冷和增加肌肤浮肿而已，想要滋润肌肤，最基本的还是来自于做好保养功夫。当然适量地补充肌肤水分也是不可少的！

第20节：化妆水:皮肤保养秘籍现时放送

洗完脸后，肌肤上连结皮脂、天然保湿因子和细胞之间的细胞间脂质减少，因此水分容易蒸发流失，所以洗完脸后需要利用化妆水来补给肌肤的水分。

1利用化妆棉或是手心蘸取化妆水

利用化妆棉蘸取化妆水时，以蘸湿整个化妆棉为标准量。如果是使用手时要先清洁双手。另外，手的触感比较柔软，建议敏感肌肤者避免使用化妆棉，多使用手心。

2充分渗透全脸肌肤

利用化妆棉时用轻轻拍打的方式；用手的话则温柔地将化妆水拍入肌肤内。顺序上先从脸颊中心向外拍打，额头部分也是由内往外轻拍，下巴部分由下往脸颊方向轻拍，最后脖子部分由下往上轻拍按摩。

德容的使用化妆水技巧

因为经常在大陆拍外景戏，总是避免不了一直受到紫外线的伤害，此时我一定利用休息空档，用美白化妆水充分蘸湿在化妆棉上来当做面膜敷脸，因为美白化妆水内含有可以镇静肌肤防止发炎的成分，只要晒后出现泛红现象，就是变黑的前兆喔！想要不管怎么晒都能维持白白的肌肤，晒后的镇静保养可是非常重要的。

另外，上妆前想要妆感服贴、自然，利用面膜纸湿敷化妆水是我立刻恢复水嫩肌肤的最大秘招，只要稍加敷个五分钟，就可恢复肌肤原有的水水的效果喔！

第21节：5分钟展现甜美颊和水嫩唇法

脸部彩妆如果好好点缀出双颊与唇部，就可简单地大大展现出女性甜美性感的诱人度。

选择粉红色系腮红，晕红的粉嫩双颊，不但可以让肌肤质感提升，粉嫩的恋爱效果还会让人心跳不已呢！

利用刷子向上刷，缩小轮廓

利用刷子沾取适量的粉红色腮红，往耳际向上刷，可以让脸部轮廓缩小。

“水平式”拉上方向刷

由脸部中心水平式地拉上耳际，余粉顺势拉回。

前端窄、尾端宽的腮红

完成的腮红为前端窄，腮骨的尾端宽。

选择甜心蜜糖色系增加诱人性感度，以心型唇蜜画法可以有丰唇的整形效果喔！

先涂抹粉嫩色系口红

先将粉嫩色系口红涂抹于唇部。

唇蜜以爱心型涂抹

以唇锋为中心，将唇蜜涂抹于唇中间，上下唇锋刚好形成一个爱心型，能增加唇部水亮光泽般果冻质感。

第22节：玉女派掌门人洗出陶瓷肌

洗脸是我们每天都要做的基础护理，但简单中却蕴藏着玄机。

残留于肌肤上的卸妆品和彩妆污垢往往是造成肌肤问题的主因，所以卸妆后千万记住还要做到双重洗脸动作，建议选用不会残留油分且能达到彻底清洁效果的洗脸产品。

1事前准备

先将手清洗干净，如果手上还残留有污垢的话，往往会让洗面奶不易搓揉出泡沫，反而使得洗净效果减半。

2先利用温水冲洗

先利用温水来回冲洗脸部2～3次。如果之前已使用过冲洗型卸妆产品，就不需要再重复冲洗第二次了。

3将洗脸产品充分搓揉出泡沫

将洗脸产品放置手心内，如同包覆空气般充分搓揉出泡沫，不善于搓揉出泡沫的人，可多利用搓揉泡沫专用的网子。

4将泡沫包覆在脸上搓揉按摩

先将泡沫放置于脸颊上，将泡沫来回搓揉按摩4次，以食指和中指将眼周围的泡沫来回按摩2次，接下来用中间的三根手指以螺旋方式来回搓揉按摩额头处，鼻子部分则以食指和中指由下往上来回4次，最后下巴部分以横向方式来回搓揉2次。

5利用温水彻底冲洗干净

以温水彻底冲洗，特别注意发际边缘也要冲洗干净喔！

6利用毛巾拭干多余水分

用柔软的毛巾以按压方式将水分拭干，只要按压就足以将水分吸干了，千万不可用力搓揉擦干！

第23节：改正小错误，轻松拥有好皮肤

易冒痘痘，尽量避免

●

常常晚餐很晚才吃

●

一天上妆超过8小时

●

肠胃不好

●

生理周期不顺

●

对于食物的喜爱和讨厌很多，尤其热爱零食

●

洗完脸后即使不涂任何保养品脸也不会紧绷

●

在基础保养中经常使用油分较多的乳液或是乳霜

●

有不卸妆就睡觉的经验

●

常使用滋润型洗护发品

●

经常拨弄脸上或是额头上的头发

●

有习惯性用手摸脸的坏习惯

容易出现黑斑，尽量避免

●

经常使用去角质产品或是磨砂膏等

- 容易手脚冰冷
- 经常抽烟、喝酒
- 经常脸上不涂抹任何保养品就出门
- 经常性晒太阳
- 经常熬夜
- 脸和身体都是使用海绵或毛巾来搓洗
容易干燥，尽量避免
- 洗脸时不使用洗面奶
- 不使用化妆水反而涂抹很多乳液或是乳霜
- 一整年的底妆都只爱用蜜粉而已
- 按摩脸部时常常使很大的力气
- 经常待在空调房内
- 一天会洗脸超过三次以上
- 洗脸时直接在脸颊上搓揉出泡沫
很在意的粗大毛孔和鼻头粉刺，尽量避免

- 经常使用鼻头面膜
- 经常用力搓洗毛孔部位
- 用力挤压粉刺
- 有过没洗脸就睡觉的经验
- 没有充分补充水分来保湿肌肤
超明显的细纹，尽量避免
- 经常夸张大笑
- 化妆水都舍不得使用，每次只用一点点而已
- 洗脸时经常搓揉脸部
- 不在乎紫外线的照射

第24节：陈德容教你都市美人卸妆术

脸上长时间带着妆时，会让彩妆和皮脂在肌肤上产生氧化作用，因此非常容易引起多种困扰问题，如果没有必要就立刻卸除脸上的彩妆吧！

1准备好方便卸妆的动作

为了让脸部肌肤的每个角落都可以彻底清洁干净，先将头发全部盘起，用香皂把手洗干净。卸妆前千万别忘记做好手的清洁功夫喔！

2首先彻底卸除重点彩妆

将化妆棉或是棉棒蘸满卸妆液，小范围地以横向方式轻轻擦拭干净。

将化妆棉蘸满卸妆品或是专用的眼唇卸妆液，并包覆住睫毛，由睫毛根处往睫毛前端方向轻轻擦拭。以指腹画圆圈方式将卸妆液轻轻溶于唇部。唇是非常脆弱的地方，千万不可用力搓揉！

3用轻柔方式溶于全脸

取适量的卸妆品，分别放置于额头、脸颊、鼻头、下巴部位。先从额头开始，其次脸颊和鼻子，最后是下巴，分别以画螺旋方式轻轻搓揉洁净。

4利用温水冲洗

彩妆污垢浮出肌肤表面后，利用32～38℃的温水彻底冲洗干净。千万不可用力搓揉，轻轻冲洗是最基本要件喔！

卸妆——美肌全方案

１、使用食指、中指、无名指的指腹

清洁时使用食指、中指、无名指的指腹，用指腹慢慢滑动的方式是最大POINT！

2.、卸妆品先用手温热后使用

将卸妆品放于手心内，用手心温热到约和肌肤相同的温度后才使用。这样一来卸妆品就会更容易与彩妆污垢结合。

卸妆品的种类与特征

卸妆产品的质地约分为凝胶、乳液、油三种，擦拭型的卸妆品对于肌肤刺激较大，敏感性肌肤或是干燥性肌肤者在使用时要特别注意。

凝胶

清爽的感觉受到许多人喜爱，延展性非常好，容易和彩妆污垢结合。

乳液

对肌肤的负担低，容易和彩妆的油分结合，极力推荐给干燥肌肤或敏感肌肤的人使用。

油

它是卸妆产品中清洁彩妆污垢效果最好的，但相反很容易残留油分在脸上，所以使用卸妆油之后需要再洗脸清洁一次。

德容的卸妆技巧

拍戏时总是逃不过需要长时间带着浓妆，为了要养好美丽肌肤，首要之诀就是要好好彻底卸妆喔！第一我会先从眼、唇重点部位开始使用眼唇卸妆液卸除，尤其是睫毛部分我会特别仔细呢！为了防止脆弱的睫毛脱落，此时最方便的利器就是使用棉棒，一根根轻轻擦拭睫毛上的睫毛膏，不但能防止卸眼液流入眼内刺激眼睛，还能避免用力过度，令难长的睫毛脱落。接着我会使用卸妆油，将厚重的底妆卸除，然后使用卸妆乳再做一次彻底卸妆，光是卸妆就总共卸除3～4次。